

Speedreading, la méthode de lecture rapide et efficace

7 astuces pour une lecture rapide et efficace

Que souhaitez-vous – ou devriez-vous – lire chaque jour? Les quotidiens, vos e-mails, des rapports, des revues spécialisées, le prochain chapitre de votre roman? Malheureusement, notre temps est souvent compté. Jonas Ritter, expert en speedreading, en est convaincu: «Si savoir égale pouvoir, alors une plus grande capacité de mémorisation est notre ressource numéro un!» La lecture rapide implique la capacité de lire un texte à une rapidité supérieure à la moyenne, tout en en comprenant le contenu.

La lecture (rapide)
L'art de lire consiste, d'une part, à savoir reconnaître la structure et les contenus clés d'un texte, mais aussi à les comprendre et retenir (lecture effective). D'autre part, il s'agit également d'optimiser le temps passé à parcourir les contenus (lecture efficace). Un lecteur moyennement exercé parvient à lire 200 à 300 mots par minute. Les lecteurs les plus rapides, eux, parcourent plus de 1000 mots par minute. Lors de la lecture, l'attention se focalise sur une petite partie seulement des caractères. Le critère principal est la capacité à reconnaître les mots ou groupes de mots, qui sont perçus comme un tout par le lecteur, pour autant qu'il les ait enregistrés en tant qu'images signifiantes.

Ce que favorise la lecture rapide
- mémoire à court terme de grande capacité
- vaste vocabulaire
- pas de retour en arrière (relecture)
- capacité de capter plusieurs mots simultanément
- brefs temps de fixation
- pas de sous-vocalisation (articulation de chaque mot dans le for intérieur)
- grande capacité d'enregistrement
- polices connues
- tailles de polices appropriées
- blocs de textes
- interlignes appropriés
- composition en drapeau plutôt qu'en carré
- texte agréable à lire
- auxiliaires de lecture
- curiosité et ouverture d'esprit vis-à-vis du sujet

Source: wikipedia.org

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Astuce de MD - Speedreading, la méthode de lecture rapide et efficace

7 astuces pour une lecture efficace

1. **Stimulez votre degré d'intérêt et d'attention.**
Le succès d'une lecture est avant tout déterminé par l'intérêt éprouvé pour le sujet traité et l'attention qu'on y attache. Le point de départ, surtout lorsqu'il s'agit de textes scientifiques, consiste à accroître son degré d'intérêt pour la littérature portant sur le thème abordé. Prenez le temps pour une «phase d'échauffement». Plongez-vous dans le sujet et stimulez votre curiosité:
   - Que connaissez-vous déjà sur le sujet?
   - Quelles sont les questions qui vous intéressent concernant le sujet?
   - Que pouvez-vous apprendre sur l'auteur? En étudiant sa biographie, vous créerez un lien avec l'auteur et son sujet.

2. **Choisissez la forme de lecture appropriée.**
Suivant ce que vous souhaitez tirer du texte, sa longueur, vos connaissances préalables et votre degré d'intérêt, vous avez le choix entre différentes techniques de lecture.
   - La **lecture orientée** ou **cursive** sert à déterminer si le texte mérite une plus grande attention. Elle convient pour la phase de recherche.
   - La **lecture extensive** vous permet de trouver rapidement l'information souhaitée dans un texte de plus grande ampleur. Il est moins important ici de suivre pas à pas l'argumentation de l'auteur que de trouver les mots-clés des passages importants pour la compréhension.
   - La **lecture intensive**, enfin, n'est que peu indiquée pour la technique de lecture rapide. Elle est utilisée pour appréhender aussi complètement que possible les informations fournies.

3. **Utilisez de manière ciblée les techniques de lecture.**
En fonction de vos intérêts, de vos connaissances préalables et de la complexité du texte, vous pouvez vous prévaloir de différentes techniques afin d'augmenter votre vitesse de lecture. Ces techniques se superposent les unes aux autres et peuvent même être utilisées en combinaison. Ce faisant, il est possible que certaines parties de textes soient «lues» plusieurs fois. En revanche, vous économisez énormément de temps, car vous identifiez très rapidement les parties de textes qui n'ont pas besoin d'être lues «à la loupe».
   - Lors du **survol** d'un texte, il s'agit d'en déterminer en premier lieu le sens général. Pour ce faire, lisez d'abord l'introduction et les gros titres, puis parcourez le corps du texte, sans pour autant vous focaliser sur des phrases ou des mots isolés. Le but, ici, est de capter la structure et les grandes lignes de l'argumentation. Notez les informations essentielles et les termes clés.
   - La **lecture en diagonale** consiste à lire rapidement une page après l'autre. Votre œil balaie le texte de haut à gauche en bas à droite. Il est nécessaire de garder une certaine distance avec la page afin de capter autant d'informations que possible en un seul coup d'œil. Dès que vous identifiez un mot-clé, cherchez rapidement des informations pertinentes à proximité immédiate et notez les nouveaux termes clés trouvés.
   - Aussitôt que vous avez localisé les pages et les passages de texte qui nécessitent une lecture plus attentive, appliquez la technique de la **lecture de bloc**. Ici, vous pouvez réduire la distance entre l'œil et la page. Un bloc de texte est en général un paragraphe, mais il peut aussi s'agir d'une phrase plus longue à l'intérieur d'un paragraphe ou d'une page entière. Le but de la lecture de bloc est de percevoir les éléments signifiants d'un texte. Les catégories grammaticales ont ici des valeurs différentes. Mais de manière générale:
      - le sujet et le groupe verbal d'une phrase revêtent une importance prioritaire
      - les substantifs sont plus importants que les adjectifs. En outre, ils sont faciles à détecter (surtout en allemand, car ils commencent avec une majuscule)
      - les conjonctions significatives ou mots charnières sont aussi déterminants, comme p. ex. «donc», «c'est pourquoi», «car» etc.

4. **Veillez à observer la bonne distance avec le texte.**
Ce conseil n'est pas à entendre seulement au sens figuré, mais aussi littéralement, «en toutes lettres». Plus vos yeux seront proche du texte, moins vous pourrez capter de mots d'un seul coup d'œil. La distance minimale pour un minimum d'efficacité en lecture rapide est de 30 cm, mais une distance de 35 cm ou plus est encore mieux appropriée. L'œil ne se déplace pas d'un mot à l'autre dans le texte, mais procède par «étapes» de plusieurs centimètres et ne s'arrête que brièvement sur un passage. Plus il capte de texte, plus le cerveau est capable de traiter rapidement les informations enregistrées.

5. **Détendez-vous et veillez à créer un environnement favorable à la lecture.**
Ne regardez pas le texte trop fixement, cela sollicite inutilement les yeux. Pour que la cornée reste humide, il est bon de fermer souvent les yeux. Il est également important d'éclairer uniformément le texte, car le changement de luminosité fatigue l'œil. Enfin, une position assise confortable permet d'éviter douleurs de dos et raideurs de nuque.

6. **Prévoyez des pauses de lecture.**
Prévoyez une pause d'environ 5 minutes après chaque tranche de 20 minutes de lecture intensive. Fermez les yeux, afin de les reposer. Vous pouvez ainsi passer tranquillement en revue ce que vous venez de lire avant de vous attaquer à la suite.

7. **Si vous lisez sur Internet, vérifiez la pertinence, la crédibilité et la lisibilité.**
Sur Internet, il est particulièrement important de contrôler la pertinence et la fiabilité de l'information fournie. Essayez ensuite d'identifier la structure du texte: souvent, en effet, on atterrit au cœur du site et non sur la page d'accueil, ce qui égare. Améliorez la lisibilité (au cas où vous ne souhaitez pas imprimer le texte) en raccourcissant la longueur des lignes et en agrandissant la police.

Source: wiwi-treff.de

Astuce de MD - Speedreading, la méthode de lecture rapide et efficace

Quelques astuces pour terminer:

- Lire beaucoup.
- Si possible, lire rapidement et en se concentrant.
- Dans la mesure du possible, maintenir un angle de 90 degrés entre l'œil et le texte.
- Garder le texte à hauteur des yeux ou juste sous les yeux, à une distance de 40 cm.
- Essayer de comprendre la pensée principale et non le sens de chaque mot (comme lors de l'écoute).
- Mettre des images sur les mots qui sont lus.
- Exercer la vision périphérique.
- Essayer de capter un maximum de texte en un seul coup d'œil.
- Ne pas se déplacer de-ci de-là dans le texte, sous peine de perdre sa concentration.
- Ne vocaliser que les mots importants et signifiants, car la liaison entre l'œil et le cerveau est beaucoup plus rapide que la formation des mots dans le cerveau.

Source: wikipedia.org

Poste CH SA
PostMail
Marketing direct
Wankdorfallee 4
3030 Berne

0848 888 888
directpoint@poste.ch
www.poste.ch/directpoint